

Gefüllte Pfannkuchen

Zutaten für ca. 8 Stück:

Für die Pfannkuchen:

½ Bund frische Kräuter
200 g Dinkelmehl T. 630 (oder Weizenmehl)
150 g Buchweizenvollkornmehl
¾ TL Salz
1 gestrichener TL Backpulver
1 MSP Natron
350 ml Milch (oder Ersatzmilch)
250 g Mineralwasser mit Kohlensäure
Etwas hochoerhitzbares Pflanzenöl

Für die Füllung:

Je 500 g Möhren und weißen Spargel
200 g Erbsen (tiefgekühlt)
300 g braune Champignons
80 g Haferflocken
4 EL Schlagsahne (oder Ersatzsahne)
Kräutersalz oder Brühepulver (ohne
Geschmacksverstärker und Hefeextrakt)
Pfeffer und Currypulver

Arbeitsschritte:

1.

Bereite die Kräuter vor, hacke und mische sie mit allen trockenen Zutaten.
Gib Milch und Mineralwasser dazu und verrühre klümpchenfrei mit dem Schneebesen.

2.

Erhitze wenig Öl in einer Pfanne (bei Beschichteten muss der Vorgang nicht wiederholt werden).
Backe 8 Pfannkuchen aus jeweils ca. einer knappen Suppenkelle Teig von beiden Seiten.
Staple sie auf einem Teller und stelle sie zur Seite.
Zum Servieren kannst du sie nachher im Backofen oder der Mikrowelle aufwärmen.

3.

Wasche das Gemüse bzw. putze die Champignons und schäle den Spargel.
Koche die Spargelschalen in 500 g Wasser abgedeckt 10 Min. aus.
Entferne die Schalen und wiege das übrige Kochwasser ab.
Fülle auf 800 g Wasser auf und lass es erneut mit Kräutersalz oder Brühe aufkochen.

4.

Schäle die Möhren, würfele sie und gib sie ins kochende Spargelwasser.
Lass sie abgedeckt 5 Min. kochen.
Schneide den Spargel in ca. 2 cm lange Stückchen und gib ihn hinzu.
Rühre nach weiteren 5 Min. die Erbsen hinein und lass alles nochmal 5 Min. kochen.

5.

Schneide die Champignons in dünne Scheiben.
Gib sie zusammen mit den Haferflocken in die Soße.
Lass die Masse erneut 5 Min. unter mehrmaligem Rühren aufkochen.

6.

Rühre die Sahne unter, würze mit ca. ½ TL Pfeffer und 1 MSP Curry
und schmecke mit Salz ab.
Gib auf jeden Teller einen aufgewärmten Pfannkuchen (löchrige Seite
oben) mit Gemüesoße darauf.
Klappe zusammen (löchrige Seite ist jetzt innen) und serviere sofort.

Tipp:

- Statt Haferflocken kannst du auch eine Mehlschwitze machen, dann ist die Soße aber weniger wertvoll und schwerer verträglich.
- Die Füllung passt auch hervorragend zu Reis oder Kartoffeln.

